

Lissone Via F.Cavallotti 18		www.academydanza.com
Tel: 039-79.28.99		info@academydanza.it
Cell: 393-6785329		Anno:2023-24

Area Fitness

Orari Pilates; Yoga; Zumba; Total Body; Pole Dance; Cerchio Aereo; Caraibici

Orari Danza chiedere in segreteria x individuare quello giusto per stile e livello

Orari Segreteria Da **Lunedì** a **Venerdì** da h. 10,30 a h 13,00 e da h. 15,30 a h. 21,00
Sabato da h. 10,30 a h 19,00 Domenica su appuntamento
 Segreteria raggiungibile telefonicamente o Whatsapp da h. 8,00 a h. 21,00

Date inizio corsi: Fitness Giovedì 7/9 Pilates Pole Dance
 Caraibici Lunedì 11/9
 Danza e Zumba Martedì 12/9
 Musical Sabato 30/9 Yoga Lunedì 16/10

**1 h = 55 minuti			
Corsi	Giorno e ora inizio lezione	Insegnante	Durata
Pilates Matwork; Yoga			
Pilates Matwork	Lunedì h 19,45; martedì e giovedì h 20,00	Valentina Montrone	1,00
Pilates Matwork	Venerdì h. 20,00	Valentina Praticò	1,00
Pilates Matwork con esercizi anticellulite)	Mercoledì h 20,30	Marta	1,00
Pilates Matwork mattina	Lunedì e giovedì h.10,00 giovedì con esercizi anticellulite	Marta	1,00
Yoga	Lunedì h 19,30 e mercoledì h 20,15	Sofia	1,00
Yoga Mattino	Martedì h. 10,00	Sofia	1,00
Pilates Studio			
Pilates Studio gruppo (max 4 persone)	GG ed orari in funzione richieste. Concentrate in orari serali	Iskra - Marta	50 M
Pilates Studio Singolo e Duetto	GG ed orario si concordano sulla base delle vs richieste e ns. disponibilità		50 M
Fitness; Zumba; Dance Fit; Sparring Ball			
Fitness	Lunedì Total Body h. 19,45	Marta	1,00
Zumba	Martedì e Giovedì h. 20,30	Iskra	1,00
Dance-Fit	Mercoledì h. 20,30	Valentina M.	1,00
Sparring Ball	da programmare		1,00
Danza Aerea - Body Flying; Pole Dance; Cerchio aereo			
Pole dance	Martedì e Giovedì h. 19,15; 20,15; 21,15	Camilla	1,00
Pole Dance	Mercoledì h 19,15 e 20,15	Camilla	1,00
Pole Dance e Exotic	Lunedì h 19,45 e 20,45	Camilla	1,00
Cerchio Aereo	Mercoledì h. 17,00; 18,00; Possibili altre programmazioni	Camilla	1,00
Body Flying/Antigravity (max 6 persone)	In programmazione		1,00
WELLNESS PROGRAM con Marta Del Nero			
Programma di Fitness	Coaching prevede un allenamento personalizzato e con piccoli gruppi GG ed orario si concordano sulla base delle vs richieste e ns. disponibilità		
Danze Caraibiche			
Salsa on one base 2	Lunedì h. 20,30	Chino - Erica	1,00
Salsa on one base 1	Lunedì h. 20,45	Ramon	1,00
Salsa on one Interm + Pasitos 1h e 30 min	Lunedì h. 21,30	Chino - Erica	1,30
Bachata Base	Lunedì h. 21,45	Ramon	1,00
Salsa on one Interm. Av.	Giovedì h 21,00	Erica - Ramon	1,00
Bachata Interm.	Giovedì h 22,00	Ramon e	1,00
Gestualità (fusion) Lady	Giovedì h 22,00	Erica	1,00
Danza del ventre			
Danza del ventre	Venerdì h 20,00	Leila	1,00
Musical: Danza e Tip Tap Erica E; Recitazione Francesca C.; Canto Mattia I;			
	Sabato da h. 15,30 a h 18,30 1° livello		
	Sabato da h. 15,30 a h 18,30 2° livello		
I corsi Area Fitness terminano al 30/6/24.			
A Luglio l'attività prosegue in funzione delle adesioni e si pagherà un forfait rispetto alle lezioni scelte			
- Gli orari potranno subire delle variazioni			
** 1 h = 55 minuti			

Per orari **AREA DANZA** Consulta altro orario e chiamaci/scrivici x poter scegliere lo stile ed il livello adatto alle tue richieste